

我们追看的奥运项目 运动员哪些部位最易受伤

文·本报记者 操秀英

400米遗憾丢冠,赛后争议一哭;200米王者归来;在全国人民都相信他能在1500米自由泳大战中再次上演王者霸气时,他连决赛都没进……孙杨在微博上形容自己的这届奥运会“有成功的喜悦,也有错过的遗憾,还有失败的失落”,这遗憾和失落其实很大程度上与他所遭受的伤痛有关。

据媒体报道,今年1月份,孙杨在澳大利亚集

训时意外受伤,检查结果是右脚第5跖骨疲劳性骨折,5月份又发现一处骨折。事实上,每个运动员都与伤痛为伴。

“竞技体育的超大训练强度超出我们的生理范围,必然会导致身体的一些关节、器官和部位因为严重的磨损而产生一种运动损伤。”专家分析。



游泳：肩和腰的压力最大

游泳运动员最容易受伤的部位是哪里?国家体育总局体育科学研究所研究员、我国游泳项目运动生物力学权威专家林洪微信给记者回答道:肩和腰。

“游泳肩”有名的运动损伤之一。肩部损伤是游泳运动中最常见和最易发生的损伤,称为“游泳肩”。专家分析,肩关节的生理特点导致人们在游泳过程中容易发生肩部损伤。在仰泳、自由泳、蝶泳、蛙泳的划水划水动作中,肩部肌肉内旋,频繁重复动作会使肌腱产生炎症和损伤,划水动作过程中肩关节后屈、内转,导致肩峰与大结节相靠近,在划水阶段易发生碰撞,加重肌腱肩袖的损伤。

准备活动不充分,在游泳前未对肩关节进行拉伸、错误的划水和移臂动作技术、训练强度过大都有可能造成肩部损伤。

此外,在游泳过程中大部分动作是以腰部为出发点带动上下肢的运动。常见的腰部损伤种类主要为慢性关节损伤及急性肌肉韧带拉伤,如蝶泳的全身鞭打动作以及蝶泳腿的打水动作主要是由腰部发力,使腰部处于屈伸状态的转换之中,对腰腹力量要求极高。

专家表示,专业运动员有专业的康复师进行科学指导,游泳爱好者则应把握好运动强度,更为重要的是要学会标准的技术动作,尽量避免运动损伤。



乒乓球：腰部损伤占全部病例三分之一

一项调查显示,乒乓球运动员损伤以腰部为最多,约占全部病例的三分之一。这是因为在乒乓球运动中,几乎每一次击球都离不开转腰这个动作,职业运动员容易造成腰部负担过重而导致损伤。我国许多选手都有不同程度的腰痛,郭跃就曾因为腰痛一度缺席全运会的比赛。除了腰部外,乒乓球运动员脆弱的部位还有膝部、肩部、脚踝和手臂,张怡宁的退役就和手臂的老伤有很大关系。

此外,乒乓球运动员最常见的伤势,大多出现在肩部、肘部、腕部、背部和膝盖。

由于乒乓球的特性,肘部和肩部最容易受伤,因为这是使用最多的发力部位;尤其是肘部,许多爱好者因运动过量和姿势不正确而患上了



举重：运动员总患病率高达78%

“举重运动员伤一般集中在腰部、膝关节和肩部,比赛时肘关节容易受伤,手腕有时候也会受伤。”国家举重队科研团队负责人赵鹏告诉科技日报记者。

他提供的资料显示,一项对265名举重运动员的调查结果是,运动员总患病率为78.49%,创

网球肘。“肘部是打球时最重要的参与部位,力量冲击最大、最多、最久。”一位乒乓球教练告诉记者,此外,控制细节动作的腕部小骨多,也很容易受伤。

专家分析,造成打乒乓球受伤的因素很多,比如过量运动、姿势不正确、忽视准备活动、肌肉力量不足等。如果平时做好预防措施,可以在很大程度上避免伤病的发生。

上述乒乓球教练建议,打乒乓球前一定要做好热身,尤其是要做好腰部的准备活动。此外,运动时讲究张弛有度,一般来说,打乒乓球1—2小时后,就应休息15分钟左右,运动中还可以使用各种护具,如护腕、护膝等,科学地增加运动量。

伤发生部位最多的是膝、腕、腰、肩、肘。

“曾有调查报告指出,超过30%的举重选手患有‘椎弓峡部裂’这种超负荷运动导致的腰椎疲劳骨折,而它又反作用于比赛,是破坏运动员临场良好发挥的最大威胁之一。”中山大学附属第二医院骨科专家苏培强博士曾在采访时介绍。



柳叶刀

遗传咨询师：帮你读懂自己的“生命手册”

文·王琳琳

“在PLA2G6基因发现c.1634A>G杂合核苷酸变异。该基因是幼儿神经轴索营养不良1型的致病基因,建议根据临床表现进一步判断变异是否有临床意义……”相信大部分人看完这段话都会犯晕。没错,这就是一份“不会说人话”的基因检测报告。

要将这份基因检测报告翻译成病人能看懂、医生能参照的诊疗指导意见,离不开遗传咨询师。

遗传咨询师干啥?行业成熟度如何?发展前景怎样?



解码“天书”

浙江大学医学院第一附属医院遗传与基因组医学中心,姚女士来找遗传咨询师祁鸣主任做“基因门诊”。她妈妈50多岁时罹患乳腺癌,为此她一直担心自己也会患病。

祁鸣建议她先做个基因检测。“人类已知的乳腺癌致病遗传基因有21个,检测结果显示,姚女士的MLH1基因存在突变,根据临床经验,该突变导致结直肠癌可能性更大。”祁鸣说。

在祁鸣建议下,姚女士又做了一次肠镜,果然,查到有癌变可能的息肉。后来,经手术摘除,姚女士罹患结直肠癌和乳腺癌的风险均被控制在低于普通人群的水平。

这就是遗传咨询的典型实例,事实上,遗传咨询的范畴远比这广泛。

人体的生长发育,好比建“高楼大厦”,需要一张精密“图纸”做指引。这份图纸就是基因图谱。一个人生病逃不过三种原因:一是“图纸”画错了,遗传出现问题;二是“图纸”没问题,但造的时候“偷工减料”或因受到干扰,导致胎儿发育有缺陷;三是“图纸”很好,但因没按“生命手册”好好使用,引发后天疾病。每个人的“生命手册”并不完全相同,适合大多数人的某种营养、药物或

生活方式,很可能不适合你。

“遗传咨询师的主要任务,就是帮助客户认知并读懂自己的‘生命手册’,评估疾病发生风险,识别疾病发生原因、推荐检测方法、采取预防措施、选择治疗方案、疏导患者心理等。”祁鸣说。

一个极其高冷的职业

在我国,遗传咨询师是一个极其高冷的职业!要想成为“生命手册”的破译者,必须自带“十八般武艺”:掌握临床医学、生化遗传学、分子遗传学、发育生物学等各领域专业知识,积累丰富临床经验,具有优秀的沟通能力……

“人类基因组计划”完成后,基因测序技术和成本驶入“超摩尔定律”快车道:2003年前,仅一个人的测序就要50亿美元,2010年后测序技术的迅猛发展将价格拉低至1000美元左右,美国有的企业甚至逆天推出99美元遗传基因扫描“冰点价”。

国内的发展情况基本与全球同步。基因测序的概念“火了”,但基因消费市场却远未坐上“火箭”。因为需要做基因检测的人不知道这东西有啥用,做了基因检测的人看不懂报告说的啥,读懂了报告的人不知道咋治。

中科院院士贺林说,在基因测序转向临床应

用过程中,遗传咨询是必不可少的一环。但长期以来,我国没有独立的遗传咨询学或科室,遗传咨询工作主要在具有产前诊断资质的医院开展,由普通临床医生兼任,没有专业的遗传咨询师。

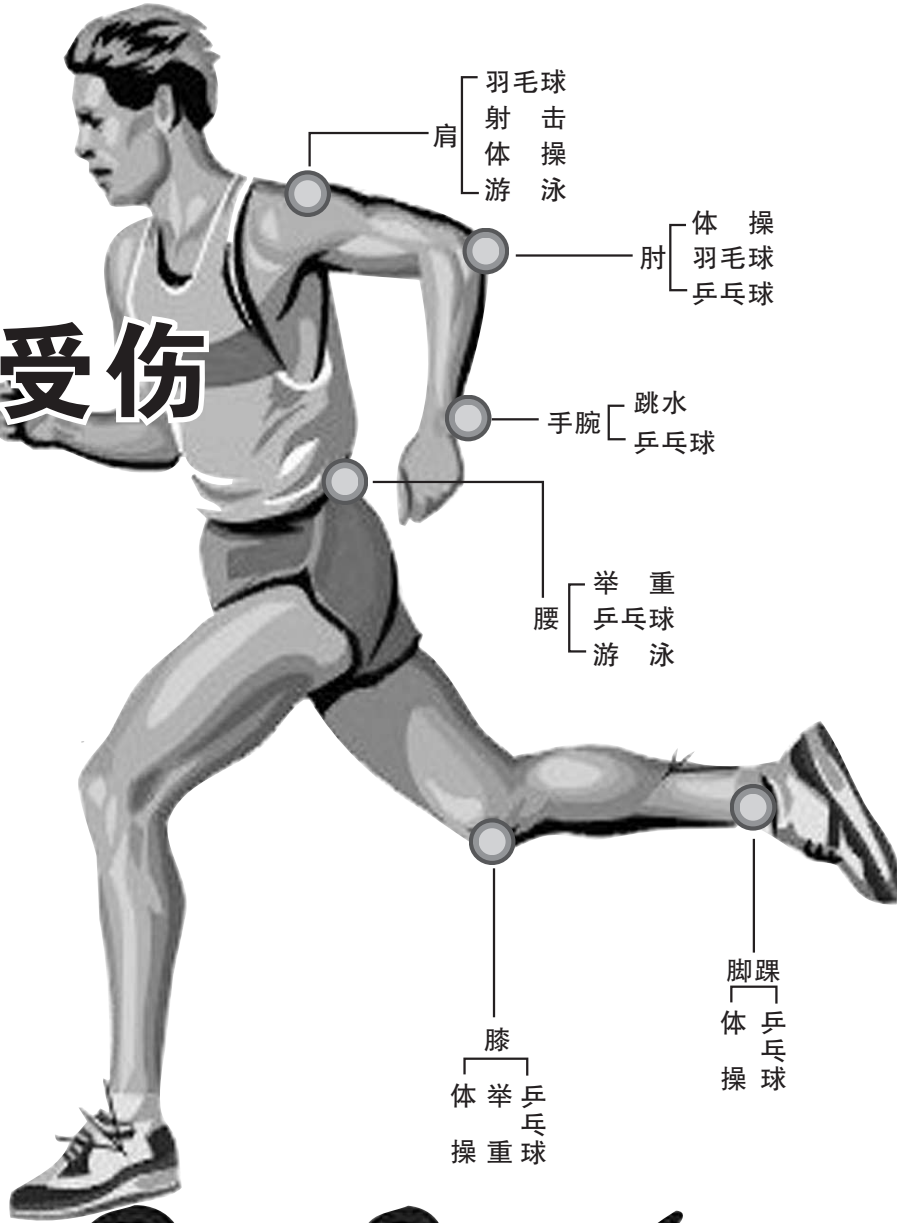
记者调查发现,目前医院、基因检测公司或第三方检测机构开展的遗传咨询服务,大都是以“科研”名义为患者服务。

祁鸣表示,科学研究与临床应用有天壤之别。“科学研究100次实验,只要3次成功,就值得庆祝。但临床100次诊断,必须无限接近100%准确率,1次差错都可能对生命造成无可挽回的重大损害。”

“某种程度上解读更重要,遗传咨询可填补这一缺憾,将临床与遗传知识综合,所以遗传咨询师最好从临床医生中培养,这需要全局性政策和制度的配合。另外,如果没有规范的培训和监管机构,遗传咨询很容易出现错误,误导患者、影响诊治,给这个新兴行业造成严重负面影响。”阜外医院内科学科主任兼高血压中心副主任宋雷教授说。

“遗传咨询关系千家万户幸福安康,涉及每个人切身利益。”贺林说,打造健康中国,当务之急是组建专业的遗传咨询师队伍,建立规范的行业标准和应用,进一步推动我国临床诊疗水平向高端跃升。

(据新华社)



Rio 2016



医言堂

高温下吃冷饮或冰冷食物易诱发心梗



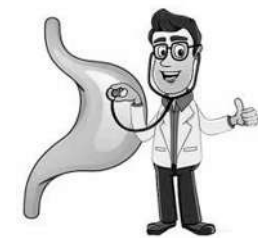
出境医生 蒋文彬(青岛阜外医院心脏中心病区主任)

高温持续“霸屏”,火炉般的气温让我们口干舌燥、汗流浹背。来一块冰镇西瓜应该是不错的选择。今年60岁的徐先生吃了一块冰镇西瓜后,感觉胸前剧烈疼痛,煎熬了一夜打出租车来到青岛阜外医院。

经检查诊断,徐先生是突发急性心肌梗死,因为发病时已过去12小时,错过了开通血管的最佳治疗时间。心内科医生根据病情进行综合研判,决定将其收进重症监护室。手术中,医护人员按照血管走形,试探着找准位置,最终经过努力,顺利打通闭塞血管,植入两枚支架。瞬时,血流通过,血管畅通。

青岛阜外医院心脏中心病区主任蒋文彬介绍,该患者突发心梗,与长期吸烟、吃油腻食物有关系,高温下吃冷饮或冰冷食物容易诱发心梗。不少居民认为,只有寒冷的冬季才是冠心病的高发季节,夏季温度较高,冠心病发病率相对较低。其实不然,炎炎夏日,冠心病尤其是急性心肌梗死的患者并不少见。专家提醒:避暑时千万不能忽视对急性心肌梗死的预防和抢救。

短期小剂量服用吗叮啉不会引发猝死



出境医生 奚肇宏(江苏省中西医结合医院消化科副主任医师)

朋友圈里热转的一篇文章《紧急通知!这个药会引发猝死,在美国被限制服用,中国人居然把它当常备药!》,让很多人捏了把汗。这篇文章中提到的常备药,就是大家很熟悉的吗叮啉。吗叮啉真有如此危险吗?

江苏省中西医结合医院消化科副主任医师奚肇宏表示,在临床上,吗叮啉造成严重的心脏问题很罕见,更多的副作用集中在眩晕、震颤等一些躯体症状,因为服药后催乳素水平升高,一些患者还会出现泌乳或是男性乳房发育的情况。但这也是在长期、大量服药的情况下才容易出现的。

奚肇宏建议,如果真是胃胀、腹胀的情况,可以先通过散步等适度运动来改善胃动力,也可以在饮食上注意一些,少吃油腻食物,吃一点山楂片等帮助消化的食物,如果还是改善不了,那么吃一两次胃动力药,一般也不会出什么问题。

行业观察

从《刮痧》到“拔罐走红”：见证中医地位的提升

文·蔡敏婕 文·雯

刚被酒精棉球燃烧过、充满热气的玻璃罐子,被迅速地罩在46岁曾磊的右肩上,而后在其肩部留下一圈黑紫色印记。

“拔完火罐后,我感觉整个人都轻松很多。”曾磊曾经因为患肩周炎而寝食难安,具有舒缓腰背肌肉劳损、哮喘、痤疮等慢性病和痛症的拔罐法减轻他患处的疼痛。

里约奥运会正如火如荼地进行,拔火罐、针灸等作为“神器”意外“走红”奥运会,受到美国泳坛巨星菲尔普斯、美国体操运动员艾利克斯·纳杜在内诸多奥运健将的追捧。古老中医理疗方法成为舆论关注焦点。

记者近日走访广东多家大型医院发现,随着民众对中医疗法辅助保健的青睐,加之奥运健将和好莱坞明星的“拔罐成风”,不少民众到当地中医科门诊的理疗区,排队接受推拿、拔火罐、牵引等中医疗法。40平方米的理疗区内挤满等候治疗的民众。

同时,来自非洲、欧洲(美国)和日(本)韩(国)等国家和地区的游客也纷纷前来体验中医疗法的魅力。

中医拔火罐的意外走红,让人联想到电影《刮痧》。在这部当年知名的电影里,中医传统的“刮痧”疗法,在美国却被当作是对孩子的一种虐待。从《刮痧》到如今拔罐疗法“风靡”奥运的转变,在不少专家眼里,认为是中医文化在海外社会从“被认识”走向“被认同”的过程。中医在海外的传播度和地位正在提升。

《世界卫生组织传统医学战略2014至2023》报告显示,中医药已传播至100多个国家。世界范围内约有10万家中医药诊所,约30万名中医技术服务提供者。

广东省中医院传统法科主治医师陈磊称,随着中国国力的增强,中华文化受到全世界的关注,中医文化在海外的影响力逐渐变大,并且在运动康复、治疗病症、慢性病等领域得到广泛认同。

“海外社会对中医的看法,是从了解到认可的过程,中华医学逐渐成为风潮。”陈磊表示,目前有部分外国人特意到中国学习中医技术,“未来的中医医师,可能有‘洋面孔’。他们的技术不比中国人差,甚至对中医内部的行派非常了解。”

中山大学孙逸仙纪念医院针灸科副主任医师易伟民称,针灸疗法在欧美发达国家接受程度越来越高,尤其在瑞士,针灸被纳入医疗保险范围。“只要能让群众减轻痛苦,又不会有太大的医疗负担,我相信接受程度会越来越高。”

(据新华社)